

центральная россия



Подготовка со вкусом
В Рязанской области пройдет праздник меда

НА РЯЗАНЩИНЕ начали подготовку к празднику «Медуница», который традиционно проходит 14–15 августа в городе Рыбном на территории Федерального научного центра пчеловодства. Праздник посвящен Медовому Спасу. Запланированы дегустация и продажа меда, экскурсии, конкурсы кузнецов, творческая программа. Организаторы надеются, что эпидемиологическая ситуация позволит воплотить всю задуманную программу.

Выше температура — холоднее суп

Если кто-то думает, что окрошка бывает всего двух видов — с квасом или кефиром, то очень ошибается

СЕЗОННАЯ ТЕМА

Елена Шулепова, Тула

Синоптики обещают, что июль в Центральной России будет теплее обычного. А когда человека разморило от жары, то ему очень хочется в рабочий полдень пообедать чем-нибудь освежающим. Самый популярный в России холодный суп, конечно, окрошка. Но это сегодня мы называем ее на европейский манер холодным супом, а раньше это была просто окрошка от слова «крошево».

Окрошку готовят, наверное, в каждом доме. Это нечто вроде новогоднего салата оливье на летний лад. Казалось бы, нет ничего проще: берем зелень, вареный картофель, яйца вкрутую, все это разминаем, добавляем свежие огурцы, заливаем квасом — вот, собственно, и все. Но если кто-то думает, что окрошка бывает всего двух видов — с квасом или кефиром, то очень ошибается, поскольку рецептов окрошки на удивление много.

В России с XVII века готовят разные окрошки: мясные, рыбные, грибные и овощные, на квасе, кефире, минеральной воде и даже пиве.

Открываю «Книгу о вкусной и здоровой пище», выпущенную в 1953 году издательством «Пищепромиздат», которая в своем роде классика жанра. В ней три рецепта окрошки: овощная, сборная мясная и на фруктовом настое.

Окрошка — это всегда очень индивидуально, кому что нравится, — считает бренд-шеф сети тульских ресторанов Александр Гаврилей. — В каждой семье свои привычки, свои предпочтения. Да и даже когда готовит один человек дома, то каждый раз окрошка получается разной.

Шеф поделился своим секретом. Главное в окрошке — основа. Желтки надо растереть с солью и соком зелени (размять). Чем больше зелени, хотя бы зеленого лука, тем лучше: больше сока. Потом залить все квасом и добавить хрен и горчицу по вкусу. Это и будет основой. И уже в нее для густоты и фактуры добавлять вареный картофель, редис, огурцы. Можно добавить традиционную вареную колбасу или мясо. В некоторых особо модных ресторанах добавляют, например, мясо краба. А в Мурманске готовят окрошку с жаренной корюшкой — говорят, она по вкусу напоминает огурец. Да и основу можно делать не обязательно на квасе — некоторые любят окрошку на молочной сыворотке или кефире. В последнее время ее делают и на йогурте — в этом случае она получается более плотной.



По словам шеф-повара, для хорошей окрошки необходимо много свежей сезонной зелени.

— Разнообразие окрошки много. Почему бы и нет — делайте по-разному, пробуйте, тогда поймете, что именно вам больше по вкусу. Главное — получить от еды удовольствие, — считает Александр Гаврилей.

К слову, в ресторанах тульской сети, по его словам, окрошку на обед в июне заказывал каждый пятый клиент. И количество любителей этого блюда русской кухни растет прямо пропорционально повышению температуры воздуха на улице.

Диетологи тоже не возражают против популярного летнего блюда.

— Ничего плохого в окрошке нет, — уверяет врач — эндокринолог-диетолог тульской частной клиники Мария Матвеева. — Дело, как всегда, в количестве. Наслаждайтесь окрошкой летом, но без фанатизма.

Ограничения касаются в основном людей с избыточным весом или страдающих

сахарным диабетом. По словам Марии Матвеевой, присутствующие в холодных супах, таких как окрошка или свекольник, вареные овощи могут повышать уровень сахара в крови. Но это не означает, что эти блюда надо исключить из рациона — просто есть их не по четыре раза в день. В свою очередь наличие свежих овощей — это источник полезной клетчатки. А в модном сегодня итальянском холодном супе гаспачо вообще ничего вредного нет. Это же помидоры и чеснок, разве что гипертоникам стоит следить за количеством соли в этом блюде.

Летом, советует врач — эндокринолог-диетолог, надо обязательно обращать внимание на питьевой режим. Ежедневно человек должен выпивать по 40 миллилитров воды на килограмм идеального веса. Именно идеального, а не из расчета реального веса, а это означает примерно 1,5–2 литра воды в день. Причем воду можно «добывать» и из овощей. Вообще летний рацион должен наполовину состоять из овощей. Примерно

ОКРОШКА НА ФРУКТОВОМ НАСТОЕ

Сырые огурцы и картофель, отваренный в кожуре, остывший и очищенный, нарезать кубиками. Салат, петрушку, укроп мелко шинковать. Затем сварить вкрутую яйцо, белок изрубить, а желток протереть сквозь сито и смешать со сметаной. Все это залить фруктовым настоем, добавить овощи, зелень, сахар и лимонную кислоту.

Для приготовления фруктового настоя нужно взять 100 г яблок или 25 г сухих фруктов, залить двумя стаканами кипятка, вскипятить и под крышкой настаивать три-четыре часа. Вместо фруктов можно взять 100 г ревеня или 20 г шиповника.

Ингредиенты:

Огурцов свежих — 100 г, салата листового — 10 г, петрушки (зелень) — 5 г, картофеля — 60 г, укропа — 5 г, 1 яйцо, сметаны — 50 г, сахара — 5 г, лимонного сока — 5 г, фруктового настоя — 400 г.

Такую окрошку советуют в качестве блюда при болезнях сердца, почек и при гипертонии. (Рецепт из «Книги о вкусной и здоровой пище», 1953 год)

четверть от общей массы пищи в идеале должно приходиться на легкий белок — это индейка, курица, рыба, треть — на сложные углеводы, такие как каши.

Несмотря на то что ингредиенты для классической окрошки самые простые, не всегда и не везде это блюдо бюджетное. Разброс цен на этот холодный суп в тульском общепите — от 180 до 500 рублей за порцию. К примеру, в ресторане MaMa Mia она стоит почти 300 рублей, в Steak House — 250, в Check-In Bar — 180 рублей. Такой разброс цен, по словам Александра Гаврилея, объясняется продуктами, которые включили в этот, казалось бы, банальный рецепт. Если окрошка с крабовым мясом, то, конечно, это значительно дороже, чем с колбасой. К примеру, в MaMa Mia подают окрошку с языком.

Во сколько же обойдется этот холодный суп, приготовленный на собственной кухне? Согласно рецепту сборной мясной окрошки из «Книги о вкусной и здоровой пище», на литр кваса надо 250 граммов мясных продуктов, два свежих огурца, 75 граммов зеленого лука, два яйца и полстакана сметаны. Цена литра кваса колеблется от 30 до 80 рублей. Огурцы в тульских магазинах стоят сейчас 60–80 рублей за килограмм. Поскольку нам не нужны «маленькие пупырчатые», возьмем нижней ценовой категории. Два средних огурчика потянули примерно на 300 граммов и обошлись в 20 рублей. Два яйца из расчета 70 рублей за десяток (есть и по 100 рублей) — это 14 рублей. Колбаса вареная — «Докторская» от 286 до 843 рублей за килограмм. Возьмем среднюю цену — «колбаса классическая» по 505 рублей, получается примерно 125 рублей. Еще купим набор зелени: лук, укроп, петрушка — по цене 100 рублей за 200 граммов. Нам надо примерно половину. Итого: из литра кваса в зависимости от аппетита получаются три или четыре порции, они обошлись нам в 259 рублей. Если заменить колбасу молодым картофелем (надо две штуки, цены колеблются от 50 до 90 рублей), то выйдет примерно 150 рублей. Если не заменять, а добавить и колбасу, и картофель, то наши три-четыре порции будут стоить примерно 280 рублей — это 70–90 рублей тарелка окрошки плюс сметана по вкусу. Приятного аппетита!

ГРЕЧЕСКАЯ «ДЕРЕВНЯ» В ТАРЕЛКЕ

Каждый третий россиянин мечтает о летнем отпуске на море, а каждая вторая россиянка — о стройной фигуре.

Сотрудники «Рязаньстата» предлагают соединить приятное с полезным и устроить гастрономическое путешествие в Грецию — на родину знаменитого салата «Хориатики» (дословно переводится как «деревенский салат»). Для нас более привычное название — греческий. По популярности у россиян он, наверное, догнал уже оливье и цезарь. Деревенский салат зовется неслучайно. Чтобы приготовить вкусное и полезное блюдо, нужно всего 10 минут, а продукты — самые простые и доступные. Сейчас много сезонных овощей, поэтому надо использовать этот момент и приготовить прекрасный греческий салат! У блюда есть свой секрет: крупная нарезка овощей и отсутствие болгарского перца в составе.

Статистики подсчитали, во сколько обойдется блюдо, если приготовить его самостоятельно. По данным «Рязаньстата», средняя стоимость греческого салата в областях ЦФО составляет 371 рубль из расчета на четырех человек. Дороже всех салат вышел в Ярославской области — 428 рублей, меньше всех на блюдо потратят тамбовчане — 303 рубля.

Летнее меню! Греческий салат

Средние цены в Рязанской области в мае 2021

39	помидоры	300 гр
26	огурцы	200 гр
3	лук-репка	100 гр
106	сыр фета	200 гр
53	зелень	100 гр
22	маслины	150 гр
112	масло оливковое	100 гр
6	сок лимона	50 гр
368	Итого Р	на 4 чел

